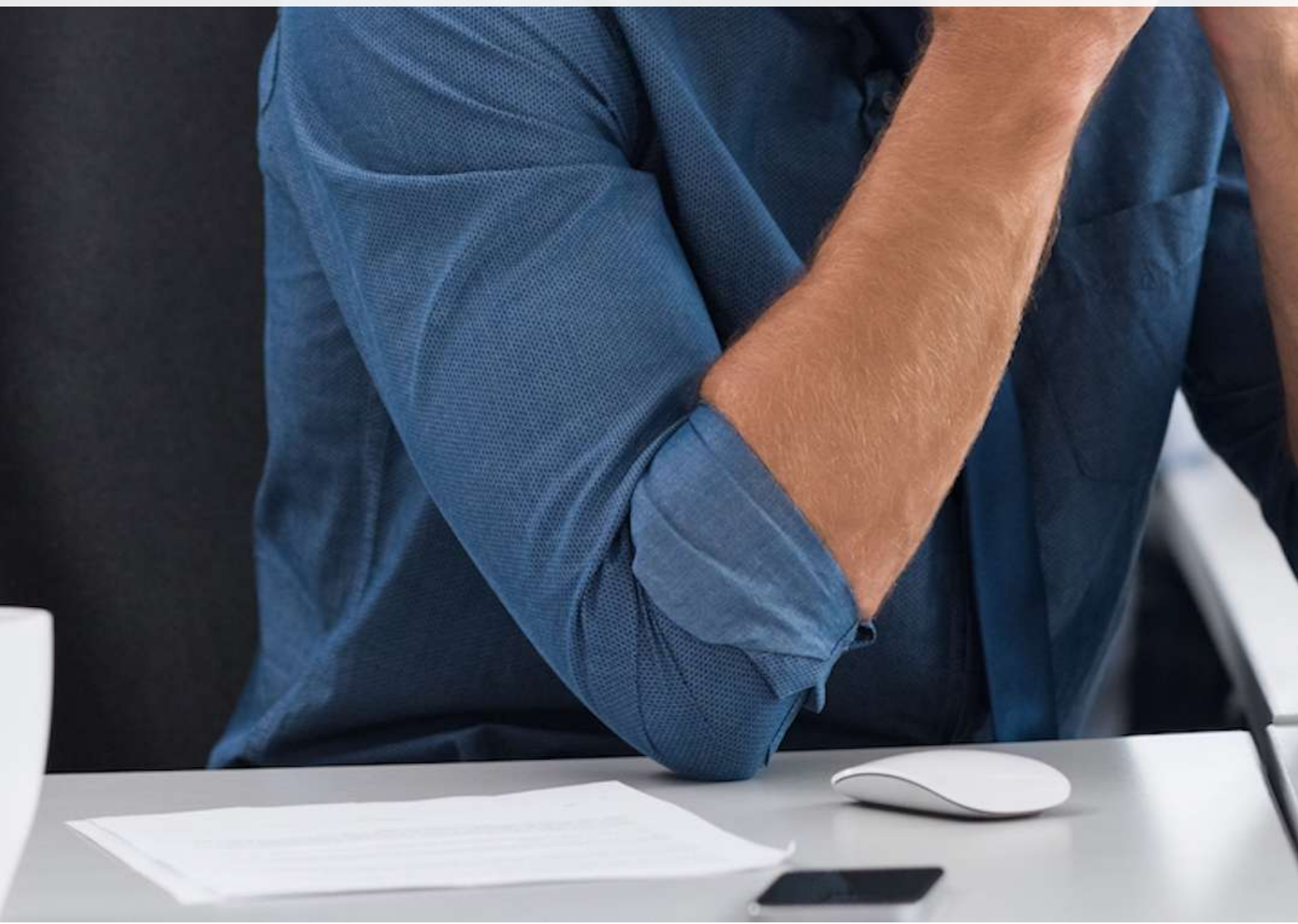




**Curso de Prevención de Riesgos
Laborales
Nivel Básico 30 h.
Sector Oficinas y Actividades
Administrativas**



MÓDULO I. CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

CAPÍTULO I. El trabajo y la salud: los riesgos profesionales. Factores de riesgo	
CONCEPTOS BÁSICOS.....	3
CONDICIONES DE TRABAJO Y FACTORES DE RIESGO	5
CAPÍTULO II. Daños derivados del trabajo. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales. Otras patologías derivadas del trabajo	
DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO	7
CAPÍTULO III. Marco Normativo Básico en Materia de Prevención de Riesgos Laborales. Derechos y Deberes Básicos en esta Materia	
MARCO NORMATIVO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES.....	9
LA NORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN ESPAÑA.	
NORMATIVA TÉCNICA.....	11

MÓDULO II. RIESGOS GENERALES Y SU PREVENCIÓN

CAPÍTULO IV. Riesgos Ligados a las Condiciones de Seguridad	
RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD.....	12
CAPÍTULO V. Riesgos Ligados al Medio Ambiente de Trabajo	
RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO	14
CAPÍTULO VI. La Carga de Trabajo, la Fatiga y la Insatisfacción Laboral	
LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL	15
CAPÍTULO VII. Sistemas Elementales de Control del Riesgo. Protección Individual y Colectiva	
SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DEL RIESGO. PROTECCIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA	17
CAPÍTULO VIII. Planes de Emergencia y Evacuación	
PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN.....	18
CAPÍTULO IX. El Control de la Salud de los Trabajadores	
EL CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES.....	19

MÓDULO III. RIESGOS ESPECÍFICOS Y SU PREVENCIÓN EN EL SECTOR CORRESPONDIENTE A LA ACTIVIDAD DE LA EMPRESA

CAPÍTULO X. Riesgos específicos y su prevención en el sector correspondiente a la actividad de la empresa	
LA PREVENCIÓN EN OFICINAS Y ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS.....	20

MÓDULO IV. ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS

CAPÍTULO XI. Organismos Públicos Relacionados con la Seguridad y Salud en el Trabajo	
ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	22
CAPÍTULO XII. Organización del trabajo preventivo: «rutinas» básicas	
ASPECTOS GENERALES. MODELOS DE ORGANIZACIÓN.....	23
ÓRGANOS DE ASESORAMIENTO Y PARTICIPACIÓN	24
PLANES Y PROGRAMAS DE ACCIÓN PREVENTIVA.....	25
EVALUACIÓN DE RIESGOS	27
CAPÍTULO XIII. Documentación: recogida, elaboración y archivo	
LA DOCUMENTACIÓN	28

MÓDULO V. PRIMEROS AUXILIOS

CAPÍTULO XIV. Primeros Auxilios

PRIMEROS AUXILIOS..... 30





RESUMEN CONCEPTOS BÁSICOS

1. El trabajo es un bien social que permite la transformación de los elementos que hay en la naturaleza en beneficio de las personas.
2. La necesidad de optimizar el trabajo hace que se utilicen medios materiales y organización que pueden desbordar la capacidad del individuo, dando lugar a situaciones potenciales de daño, es decir a situaciones de peligro.
3. Cuando la situación de peligro se asocia la probabilidad de que se materialice y las consecuencias que se pueden producir, estamos ante una situación de riesgo.
 - a) PELIGRO, potencialidad de daño.
 - b) RIESGO, probabilidad y consecuencias de que se materialice el peligro.
4. La materialización del riesgo para las personas se manifiesta como daño para su salud, entendiendo ésta en el concepto de la Organización Mundial de la Salud.
5. “La salud es el estado de bienestar físico mental y social completo y no meramente la ausencia de daño o enfermedad”.
6. En la salud como se distinguen tres factores:
 - a) Bienestar físico.
 - b) Bienestar mental.
 - c) Bienestar social.
 - d) Estos factores de la salud pueden verse amenazados en el trabajo, debido a que el trabajo, por emplear medios que desbordan la capacidad de las personas, se constituye como origen o fuente de riesgos.
7. La materialización del riesgo en las personas puede producirse en forma de accidente o enfermedad:
 - a) En el ACCIDENTE, el daño para la salud se presenta de forma brusca e inesperada.
 - b) En la ENFERMEDAD, el daño lo constituye un deterioro lento y paulatino de la salud del trabajador producido por una exposición crónica a condiciones adversas durante la realización del trabajo.
8. En cualquier caso, los daños derivados de los riesgos, no solo repercuten sobre el trabajador afectado, lo hacen además sobre:
 - a) La familia.
 - b) La empresa.
 - c) La sociedad.
9. Se ha de tener presente que ni peligro ni riesgo son sinónimos de daño,

éste ha de producirse ante situaciones de riesgo si llega a materializarse y será el control de estas situaciones de riesgo el objetivo a cubrir desde la prevención.





RESUMEN

CONDICIONES DE TRABAJO Y FACTORES DE RIESGO

1. Los riesgos a los que dan lugar el trabajo se conocen como **RIESGOS LABORALES**, los cuales se manifiestan a través de las condiciones en las que el trabajo se realiza.
2. Las condiciones que dan origen a los riesgos están relacionadas con:
 - a) locales
 - b) equipos
 - c) útiles
 - d) agentes químicos
 - e) procedimientos (procesos)
 - f) instalaciones
 - g) productos
 - h) agentes físicos
 - i) agentes biológicos juntos
 - j) organización
3. Estos elementos del trabajo pueden ser complementados con otros elementos externos en la empresa como son los derivados del emplazamiento, accesos y empresas colindantes.
4. Los riesgos que determinan las condiciones normales de trabajo, se pueden ver incrementados por aspectos inesperados o que siendo previsibles, no se controlan plenamente dando lugar a las emergencias.
5. Las emergencias se manifiestan como:
 - a) incendios
 - b) fugas de gases nocivos
 - c) radiaciones ionizantes
 - d) radiaciones no ionizantes
 - e) explosiones
 - f) derrames incontrolados de productos peligrosos
6. Y pueden tener su origen en agentes:
 - a) meteorológicos
 - b) tecnológicos
 - c) biológicos
 - d) antisociales
7. Para mantener bajo control las condiciones que determinan los riesgos laborales, se aplican diferentes técnicas que se enmarcan en tres especialidades básicas:
 - a) seguridad en el trabajo
 - b) ergonomía y psicología
 - c) higiene industrial
8. La **SEGURIDAD** es la técnica que se encarga de eliminar o disminuir el

riesgo de accidentes.

9. La **HIGIENE INDUSTRIAL** es la técnica que estudiando, evaluando y controlando el medio ambiente físico químico o biológico del trabajo, previene la aparición de enfermedades derivadas del trabajo a los trabajadores expuestos.

10. La **ERGONOMÍA** y **PSICOSOCIOLOGÍA** es la técnica que estudia la adecuación entre el trabajo y la persona como la interrelación entre el trabajador y su puesto de trabajo.





RESUMEN

DAÑOS DERIVADOS DEL TRABAJO

1. Para que un accidente de trabajo sea considerado como tal se deben dar los siguientes requisitos:
 - a) Trabajo por cuenta ajena
 - b) Existencia de lesión
 - c) Relación causal entre trabajo y lesión

2. Las causas de los accidentes de trabajo se pueden deber a:
 - a) Factor técnico. Conjunto de circunstancias o condiciones materiales que pueden ser origen del accidente.
 - b) Factor organizacional. Conjunto de protocolos, procedimientos y prácticas de trabajo.
 - c) Factor humano. Conjunto de actuaciones humanas, actos peligrosos o prácticas inseguras, que pueden ser origen del accidente.

3. Los accidentes de trabajo y las enfermedades profesionales pueden tener repercusiones:
 - a) Humanas: pérdida de salud de la persona trabajadora
 - b) Legales: responsabilidades y sanciones que derivan de la actuación incorrecta en materia de PRL
 - c) Económicas: costes de los accidentes y enfermedades profesionales
Por lo que es necesario "EVITARLOS O MINIMIZARLOS"

4. La ENFERMEDAD PROFESIONAL se entiende como la enfermedad contraída a consecuencia del trabajo ejecutado por cuenta ajena en las actividades que se especifiquen en el artículo 157 del RD. Legislativo 8/2015 de 30 de octubre. Si la enfermedad no está incluida en dicho artículo y se demuestra que se ha contraído por la ejecución del trabajo, se contempla como ACCIDENTE DE TRABAJO.

5. Clasificación de las enfermedades profesionales:
 - a) Grupo 1: Enfermedades profesionales causadas por agentes químicos
 - b) Grupo 2: Enfermedades profesionales causadas por agentes físicos
 - c) Grupo 3: Enfermedades profesionales causadas por agentes biológicos
 - d) Grupo 4: Enfermedades profesionales causadas por inhalación de sustancias y agentes no comprendidas en otros apartados
 - e) Grupo 5: Enfermedades profesionales de la piel causadas por sustancias y agentes no comprendidos en alguno de los otros apartados
 - f) Grupo 6: Enfermedades profesionales causadas por agentes carcinogénicos

6. Factores que determinan una enfermedad profesional:
 - a) La concentración del agente contaminante en el ambiente de trabajo
 - b) El tiempo de exposición
 - c) Características personales de cada individuo

d) Presencia de varios contaminantes al mismo tiempo





RESUMEN

MARCO NORMATIVO EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

1. La Prevención de Riesgos Laborales trata de proteger el derecho de las personas a su integridad física y su salud. Para ello la sociedad trata de dictar normas que modulan el comportamiento de los actores empresarios y trabajadores en el mundo del trabajo y mantener bajo control los riesgos que el trabajo conlleva y a partir de aquí lograr el objetivo de proteger a las personas.
2. En este campo ha tomado un papel muy destacado la Organización Internacional del Trabajo, cuyos principios sirven de referencia para el resto de la normativa en el ámbito mundial.
3. Dentro de los aspectos que destaca como elementos que permiten una mejor calidad de vida de los trabajadores, tenemos:
 - Condiciones de salud y seguridad en el trabajo:
 - prevención de riesgos
 - adaptación del trabajo a la persona
 - formación del trabajador
 - etc.
 - Ordenación del tiempo de trabajo:
 - limitación de la jornada
 - flexibilidad.
 - adaptación de horarios
 - etc.
 - Mejora de condiciones de trabajo:
 - mejoras de los métodos
 - consideraciones sobre la cultura social del trabajador.
 - etc.
 - Organización y contenido del trabajo:
 - promoción personal
 - satisfacción
 - colaboración
 - etc.
 - Mejora de la calidad de vida y de trabajo:
 - servicios sociales
 - ocio
 - sanidad
 - educación
 - etc.
4. Por otra parte la Unión Europea a la que pertenece España, establece, como principios que regule su funcionamiento, la mejora de la calidad de vida de los ciudadanos de los Estados miembros con especial atención al trabajador en su entorno de trabajo.
5. Dicta directivas normas de Derecho comunitario aplicables a los Estados de la Unión Europea tras su incorporación al derecho propio a través de

la transposición.

6. Para facilitar el desarrollo en esta línea en el Acta Única Europea se redactan los artículos, el 100 A del que derivan las normas que tienen que ver con el comercio de bienes y el 118 A que contempla la política social relacionada con las condiciones en las que el trabajador realiza su tarea.





RESUMEN

LA NORMATIVA DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES EN ESPAÑA. NORMATIVA TÉCNICA.

1. La acción preventiva en la empresa, lejos de ser un juicio de valor, viene marcada por Normativas legales que determinan la forma de actuar de los empresarios y los trabajadores.
2. Esta Normativa legal en los Estados miembros de la Unión Europea, como sucede con España, está marcada por una mejora en la calidad de vida de los trabajadores mediante una armonización de la legislación en estos estados a las normas que la propia Unión Europea establece por medio de las Directivas.
3. En España esta armonización establece como base para las condiciones de trabajo la ley 31/1995, de 8 de noviembre Ley de Prevención de Riesgos Laborales, que si bien tiene los mismos objetivos que se marcaba la anterior legislación, introduce la organización, el formalismo y la participación de los trabajadores como hechos diferenciadores y en los que se basa para lograr una mejora de la calidad de vida de los trabajadores que pasa por evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
4. Un complemento importante para lograr los objetivos que marca la legislación en materia de prevención, son las normas técnicas, que si bien no son de obligado cumplimiento, permiten que se de la construcción de un correcto proceder quien las utiliza.

environment · quality · food safety



RESUMEN

RIESGOS LIGADOS A LAS CONDICIONES DE SEGURIDAD

1. El objetivo de la SEGURIDAD es mejorar las condiciones de trabajo hasta el punto de que sea imposible o, por lo menos, muy difícil accidentarse.
2. El lugar y la superficie de trabajo:
 - Muchos de los accidentes pueden ser evitados con medidas elementales y de poco coste.
 - Ejemplo: almacenamiento adecuado de materiales, pasillos y escaleras de dimensiones adecuadas. El orden y la limpieza son principios básicos que propician la seguridad.
3. Las herramientas:
 - Un uso adecuado de las herramientas repercutirá tanto en un trabajo bien hecho como en nuestra integridad física.
 - Las principales causas de lesiones son: uso no apropiado, inadecuación de las herramientas al trabajo, herramientas defectuosas, transporte y almacenamiento incorrecto.
4. Las máquinas:
 - La seguridad en las máquinas tiene una importancia vital para mantener la integridad física y salud de los trabajadores.
 - Para evitar estos accidentes, el empresario deberá llevar a cabo dos actuaciones:
 - Adquirir máquinas seguras
 - Instalar, utilizar y mantener adecuadamente la máquina, siguiendo las instrucciones del fabricante.
5. La electricidad:
 - La electricidad presenta importantes riesgos que es necesario conocer y prever. Tipos de contacto eléctrico:
 - Contacto directo: se produce con las partes activas de la instalación.
 - Contacto indirecto: se produce con masas puestas en tensión.
 - Para evitar los contactos directos:
 - Alejar los cables y conexiones de los lugares de trabajo y de paso.
 - Usar equipamientos de protección individual.
 - Recubrir las partes en tensión con material aislante.
 - Para evitar los contactos indirectos:
 - Puesta a tierra
 - Interruptor diferencial.
6. Los incendios:
 - La prevención e incendios es el conjunto de acciones que tienden a evitar el inicio del incendio mediante la eliminación de alguno de los factores del fuego.
 - La protección contra incendios es el conjunto de acciones destinadas a completar la acción preventiva para que, en caso de que se inicie el

incendio, éste quede reducido en su propagación y en sus consecuencias.

7. Almacenamiento, manipulación y transporte:

- Desde el punto de vista prevencionista hay que considerar:
 - Los almacenes generales.
 - Los puestos de trabajo.
 - El transporte y manejo de materiales.
- El peligro más frecuente que presentan los equipamientos de levantamiento de cargas es el mal funcionamiento de alguno de sus elementos.
- Las medidas preventivas las clasificaremos en tres epígrafes: normas básicas, método de trabajo y transporte interior.
- Para levantar cargas manualmente se empleará una técnica adecuada a su forma y a su peso.

8. La señalización:

- La señalización correcta resulta eficaz como técnica de seguridad complementaria, pero nunca por sí misma elimina el riesgo.
- Dependiendo del significado de la señal, se pueden clasificar en:
 - De prohibición, obligación, advertencia, salvamento, indicación.

9. Trabajos de mantenimiento:

- Los trabajos de mantenimiento deben ser planificados, eliminando la realización de operaciones puntuales y por personal no especializado.
- Aspectos que hay que considerar:
 - Consignación de máquinas
 - Permiso de trabajo
 - Espacio confinado



RESUMEN

RIESGOS LIGADOS AL MEDIO AMBIENTE DE TRABAJO

1. El hombre en su relación con el medio de trabajo puede ver perjudicado su estado de salud.
2. Los agentes que causan la pérdida de salud no siempre son detectables por los sentidos, tal es el caso del olfato que puede verse engañado por la ausencia de olor de ciertos agentes químicos (el monóxido de carbono es mortal para el hombre), o en el caso de la vista que no puede detectar ninguna de las radiaciones ionizantes ni las ultravioleta ni tampoco las infrarrojas, y no puede ver sin instrumental especial los agentes biológicos.
3. Por todo lo anterior citado, es necesario identificar el agente.
4. Para identificar el agente contamos con información que puede ser útil a la hora de conocer la presencia de alguno de estos agentes en el lugar de trabajo.
 - Mediante el etiquetado y la ficha de seguridad del fabricante se pueden saber las sustancias que forman parte de los compuestos involucrados en la producción, los riesgos que de su manejo derivan y los consejos para su utilización segura.
 - Mediante la ficha técnica de la maquinaria se puede saber cuál es el nivel de ruido que provocan o de las radiaciones que emiten.
 - Si se manipulan agentes biológicos de manera intencionada, se puede acudir a la legislación donde se indican los niveles mínimos de protección que se deben adoptar.
5. Para conocer si la situación de exposición a estos agentes está dentro de los márgenes aconsejables se puede acudir a la legislación, en el caso del plomo, cloruro de vinilo, amianto, ruido, vibraciones, iluminación, radiaciones ionizantes y agentes biológicos (si su manipulación es intencionada) y acudir a normas técnicas o criterios de valoración dictados por instituciones de reconocido prestigio para el resto de los agentes.



RESUMEN

LA CARGA DE TRABAJO, LA FATIGA Y LA INSATISFACCIÓN LABORAL

1. La carga de trabajo es un factor de riesgo más a tener en cuenta en la prevención de riesgos laborales.
2. Como carga física, son los esfuerzos físicos, la postura de trabajo y la manipulación manual de cargas los que pueden suponer un riesgo para los trabajadores.
3. Un diseño ergonómico de una actividad laboral donde predomina el trabajo físico, exige:
 - Combinar los esfuerzos estáticos y dinámicos en el desarrollo de las tareas, para favorecer que el consumo de energía y el aumento del ritmo cardíaco de los trabajadores se mantenga dentro de unos valores razonables.
 - Combinar las posturas de trabajo, de pie y sentado, así como adecuar la altura del plano de trabajo y del diseño de la silla y la mesa al tipo de tarea que se tiene que desempeñar y las características del operario.
 - Para el cálculo del peso máximo recomendable de la carga cuando su manipulación tenga que ser manual, por falta de medios mecánicos, valorar factores como la forma de la carga, la frecuencia de manipulación, las distancias que recorren y las características personales de los trabajadores. Y, en cualquier caso, no superar los 25 Kg de peso si es posible.
 - Reducir en lo posible los movimientos repetidos en el puesto, intentando que no sean siempre los mismos grupos musculares los que intervienen en la actividad. Disminuir los niveles de esfuerzo requeridos en estos movimientos y cuidar el diseño del puesto, especialmente de las herramientas manuales.
4. Para las actividades laborales donde predomina la carga mental, se recomienda:
 - Que el diseño del trabajo tenga en cuenta la calidad de las señales con que se presenta la información que el trabajador tiene que procesar.
 - Que se incluyan pausas en número y duración suficiente.
 - Y que, en definitiva, no se planifiquen las tareas sin adecuarlas a las capacidades individuales de los sujetos.
5. Como consecuencia directa de la carga de trabajo física y mental aparece la fatiga. Ésta se convierte en crónica cuando las exigencias de la tarea están por encima de las posibilidades de respuesta del trabajador y existe una sobrecarga repetida a la cual no puede hacer frente.
6. De esta manera, la salud del trabajador se ve dañada y su capacidad de trabajo se resiente. La adopción de ciertas medidas preventivas en la

planificación de las tareas (control de tiempos, contenido interesante del trabajo para desarrollar, participación, etc....) debería evitar llegar a esta situación.

7. Otra fuente de riesgo en el mundo laboral es la misma organización del trabajo. Factores como el salario, las malas relaciones laborales, los trabajos de poco contenido, y la falta de responsabilidades o de participación pueden generar el sentimiento de malestar que se conoce como insatisfacción laboral. Su prevención pasa por actuar sobre la organización del trabajo, adoptando nuevos modos de planificar las tareas que potencien la aplicación de las aptitudes de los trabajadores y, con esto, la promoción de la salud.





RESUMEN

SISTEMAS ELEMENTALES DE CONTROL DEL RIESGO. PROTECCIÓN INDIVIDUAL Y COLECTIVA

1. El objetivo fundamental de la Ley de Prevención de Riesgos laborales es la protección de la seguridad y la salud de los trabajadores en el trabajo.
2. Cuando el resultado de la evaluación inicial ponga de manifiesto la necesidad de planificar la actividad preventiva en la empresa, ésta deberá tener en cuenta los principios generales de prevención y, entre ellos, se considerará el deber de **ADOPTAR MEDIDAS QUE ANTEPONGAN LA PROTECCIÓN COLECTIVA A LA INDIVIDUAL.**
3. Entendemos por **PROTECCIÓN COLECTIVA** aquella que nos protege frente a los riesgos que no se pudieron evitar o reducir, ejemplos: barandillas, refugios, interruptor diferencial, ventilación general, ventilación localizada, etc.
4. En la **PROTECCIÓN INDIVIDUAL** el equipamiento es llevado o sujeto por el trabajador para que lo proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo.
5. Los EPI sólo deben ser utilizados cuando los riesgos no se puedan eliminar o controlar suficientemente por medios de protección colectiva.
6. Los equipamientos de protección individual se clasifican en tres categorías, en función del tipo de riesgo contra el cual protegen.
7. El cumplimiento de los requisitos mínimos de seguridad y salud de los EPI se identifica por la marcación CE, esto implica que usar una protección no certificada o caducada equivale legalmente a no usar ninguna.



RESUMEN

PLANES DE EMERGENCIA Y EVACUACIÓN

1. En una actividad laboral se pueden presentar circunstancias (accidentes tales como nubes de gases tóxicos, derramamientos de sustancias nocivas o incidentes como inundaciones, amenazas de bomba, ...) que les pueden generar daños a las personas, a las instalaciones y al medio; cuando esto ocurre, se origina una situación de emergencia.
2. Cualquier empresa tendría que tener prevista una actuación mínima para emergencias con la correspondiente información y formación para los trabajadores. Algunas empresas necesitan autoprotección, que supone identificación y evaluación de riesgos, plan de emergencia interior (PEI) y formación, información y equipamiento de los trabajadores.
3. El Plan de emergencia interior es la organización y el conjunto de medios y procedimientos de actuación, previstos en una empresa o empresas contiguas con el fin de prevenir los accidentes de cualquier tipo y, si es el caso, mitigar sus efectos en el interior de las instalaciones de trabajo. Protege a las personas y las instalaciones.
4. El plan de evacuación prevé el traslado del personal de manera ordenada y controlada a lugares seguros interiores (evacuación parcial) o exteriores (evacuación total). Protege solamente a las personas.
5. Las situaciones de emergencia se clasifican de acuerdo a su gravedad, en: conato de emergencia, emergencia parcial, emergencia general y evacuación.
6. Cada situación de emergencia tiene un plan de evacuación, una organización y unos medios de lucha.
7. La información de apoyo para la actuación en emergencia se basa en documentos tales como la ficha individual de actuación, los centros divulgativos y las tarjetas de control de presencia.
8. Las actuaciones de entrenamiento para emergencias son ensayos periódicos de supuestos de emergencia que se denominan simulacros y que podrían ser realizados un mínimo de dos veces al año.
9. La elaboración de un Plan de Autoprotección consiste en el análisis, diseño e implantación de un método de actuación que permita estar preparado ante una emergencia o suceso inesperado, saber qué acciones hay que realizar y quién y cómo debe hacerlas.



RESUMEN

EL CONTROL DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

1. La vigilancia médica periódica es uno de los instrumentos que utiliza la medicina del trabajo para vigilar la repercusión de las condiciones de trabajo sobre la salud de la población trabajadora.
2. La Ley de Prevención de Riesgos Laborales recoge el control de la salud como una obligación del empresario. En su artículo 22 dice que éste les garantizará a los trabajadores a su servicio la vigilancia periódica de su estado de salud, confiriéndole a esta el carácter de específica, es decir, ajustada a los riesgos existentes en la empresa.
3. El trabajador no está obligado a pasar ningún reconocimiento médico excepto que:
 - Los reconocimientos sean indispensables para evaluar los efectos de las condiciones de trabajo sobre la salud de los trabajadores.
 - El estado de salud del trabajador pueda constituir un peligro para él o para terceros.
 - Exista una disposición legal en relación con la protección de riesgos específicos y actividades de especial peligro.
4. Las conclusiones de los reconocimientos médicos deberán ser comunicadas al empresario en términos de aptitud y de mejora de las medidas de protección o prevención. Cualquier otro dato individual o concreto no estará disponible más que para el propio trabajador, el servicio médico responsable de su salud y la autoridad sanitaria.
5. Los objetivos de la vigilancia de la salud son de dos tipos: individuales y colectivos. Los individuales tienden a detectar de forma precoz las alteraciones sufridas en relación con el trabajo, mientras que los colectivos nos permiten valorar el estado de salud del cuadro de personal, establecer las prioridades de actuación preventiva, motivar una nueva evaluación de riesgos y contrastar la eficacia del Plan de prevención de riesgos laborales de la empresa.
6. Los instrumentos con los que cuenta la vigilancia de la salud son el control biológico y la detección precoz.
7. La vigilancia de la salud no tiene sentido como instrumento aislado de prevención: deberá integrarse en el Plan de prevención global de la empresa.



RESUMEN:

LA PREVENCIÓN EN OFICINAS Y ACTIVIDADES ADMINISTRATIVAS

1. Si bien es cierto que existen riesgos de seguridad tales como caídas al mismo nivel, golpes, cortes etc., los principales riesgos de seguridad en oficinas y despachos son los citados a continuación:

2. **Accidente *in itinere*,**
Aquel que sufre el trabajador al ir o volver al trabajo. Para evitar accidentes de este tipo se deben tomar las precauciones adecuadas y seguir las indicaciones de circulación.

3. **Incendios.**
La empresa deberá realizar las revisiones que establece la normativa, así como adecuada formación y participación de los trabajadores en simulacros. No obstaculizar los lugares donde se encuentran extintores y mantener alejados materias combustibles de las fuentes de calor son algunas de las medidas requeridas para su prevención.

4. **Riesgos ergonómicos.**
El dolor de espalda, cuello y/o muñecas, son dolencias muy comunes y frecuentes en los trabajadores de este sector. Las medidas preventivas se deben de tomar principalmente en relación al uso del ordenador, asiento y mesa de trabajo, y correcta iluminación.

5. **Discomfort térmico.**
Se recomienda que la temperatura de los locales donde se realicen trabajos sedentarios propios de oficinas o similares, debe estar comprendida entre 17 y 27°C y la humedad relativa entre el 30% y el 70%.

6. **Sobreesfuerzos.**
Las cargas, se deben manipular en unas condiciones ergonómicas adecuadas.

7. **Cansancio postural.**
Aunque la postura sentada es la posición de trabajo más confortable, es recomendable ir alternando de postura o, por cada hora de trabajo sentado se debería descansar cinco minutos y realizar ejercicios de estiramientos y/o caminar.

8. **Fatiga visual.**
Los factores relacionados con la aparición de cansancio incluyen largos períodos delante de la pantalla, mala iluminación, etc. Se recomienda la realización de unas buenas pautas para minimizar posibles problemas visuales.

9. **Ruido.**
Aunque el ruido en la mayoría de las oficinas no supone riesgo auditivo,

puede provocar distracciones en los trabajadores, interferencias en la comunicación, dificultad para concentrarse en la tarea, etc.

10. Carga mental.

Si la realización de una tarea implica el mantenimiento prolongado de un esfuerzo intelectual (carga mental) al límite de respuesta del trabajador, puede dar lugar a fatiga mental, con la consecuencia de una reducción de su actividad (atención, motivación, lentitud de pensamiento).

11. Estrés laboral.

“El estrés es un desequilibrio sustancial (percibido por el trabajador) entre la demanda y la capacidad de respuesta de éste, bajo condiciones en las que el fracaso ante esta demanda posee importantes consecuencias (percibidas)”. Los datos europeos indican que es una de las causas de baja laboral más importantes que está ampliamente extendido y que está en aumento. Se deben adoptar medidas preventivas a nivel de empresa y a nivel individual (trabajador) para evitar el riesgo de estrés.

12. Síndrome Burnout.

El síndrome de “estar quemado en el trabajo” es una respuesta al estrés laboral crónico integrado por actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional, así como por la vivencia de encontrarse emocionalmente agotado.



RESUMEN

ORGANISMOS PÚBLICOS RELACIONADOS CON LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

1. El Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo es el órgano científico técnico especializado de la Administración General del Estado que tiene como misión el análisis y estudio de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo, así como la promoción y apoyo a la mejora de las mismas.
2. El Instituto Autónomo de Seguridad y Salud en el Trabajo, es un organismo autónomo de carácter administrativo, que se configura como el órgano científico-técnico en materia de prevención de riesgos laborales de la Administración de las comunidades autónomas y de sus organismos autónomos. Cooperador del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
3. Inspección de Trabajo y Seguridad Social es el servicio público que ejerce la vigilancia del cumplimiento de las normas y exige las responsabilidades pertinentes, así como el asesoramiento en dichas materias.
4. La Comisión Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo como órgano colegiado asesor de las Administraciones públicas en la formulación de las políticas de prevención y órgano de participación institucional en materia de seguridad y salud en el trabajo.
5. Las mutuas de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales de la Seguridad Social son asociaciones debidamente autorizadas por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social con el principal objeto de colaborar en:
 - a) Gestión accidentes de trabajo y enfermedades profesionales
 - b) Realización de actividades de prevención
 - c) Gestión de la prestación económica de incapacidad temporal
6. Organismos Internacionales:
 - a) La Agencia Europea de Seguridad y Salud en el Trabajo (EU-OSHA). Fomenta la cultura de la prevención de riesgos para mejorar las condiciones de trabajo en Europa.
 - b) La Organización Internacional del Trabajo (OIT). Dedicada a promover la justicia social y los derechos humanos y laborales reconocidos a nivel internacional



RESUMEN

ASPECTOS GENERALES. MODELOS DE ORGANIZACIÓN

1. Entre los aspectos más destacados que presenta la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales, es su carácter organizador, que se concreta en la necesidad de disponer de un órgano técnico que asesore en materia de prevención a todos los miembros de la empresa.
2. Las diferentes alternativas que ofrece la Ley al empresario para esta organización son:
 - a) Asumiendo personalmente la actividad
 - b) Designando a uno o varios trabajadores para llevarlo a cabo
 - c) Constituyendo un Servicio de Prevención propio
 - d) Recurriendo a un Servicio de Prevención ajeno
3. Pero no en todos los casos la modalidad organizativa puede ser completamente elegida por el propio empresario, sino que en ocasiones depende del tamaño (número de trabajadores) o actividad de la empresa. Así, el Reglamento de los Servicios de Prevención establece:
4. El empresario deberá constituir un servicio de prevención propio cuando concorra alguno de los siguientes supuestos:
 - a) Que se trate de empresas que cuenten con más de 500 trabajadores.
 - b) Que tratándose de empresas de más de 250 trabajadores desarrollen alguna de las actividades incluidas en el Anexo I del Reglamento de los Servicios de Prevención.
5. Las actuaciones a desarrollar en cada caso por la organización elegida versarán fundamentalmente sobre:
 - a) evaluación de riesgos
 - b) planificación de la acción preventiva
 - c) programación de la acción preventiva
 - d) control de la ejecución y resultados de la acción preventiva
 - e) determinación y ejecución de medidas correctoras
 - f) vigilancia de la salud
 - g) control de la accidentalidad
 - h) investigación de accidentes
 - i) formación
 - j) documentaciónPor ello será necesario ver al alcance previo de estas a una elección definitiva del modelo.
6. Cualquiera que sea el modelo elegido, llevará consigo:

Personas con adecuada capacidad que han de contar con:

 - a) recursos materiales suficientes
 - b) tiempo suficiente
 - c) información suficiente



RESUMEN

ÓRGANOS DE ASESORAMIENTO Y PARTICIPACIÓN

1. Una vez conocidas las necesidades de la empresa en materia de Prevención de Riesgos Laborales se puede establecer la organización que de respuesta a dichas necesidades.
2. En la organización se ha de incluir como mínimo un órgano técnico de asesoramiento de acuerdo a las diferentes posibilidades que marca la ley:
 - a) trabajadores designados
 - b) servicios de prevención propio o ajeno
3. La decisión de utilizar trabajadores designados estará basada en la consideración de que una dedicación parcial de uno varios trabajadores puede dar la respuesta adecuada a las necesidades de la empresa en este campo.
4. Por su parte la elección de los servicios de prevención como modelo técnico estará basada en una exigencia legal o estratégica de la compañía.
5. Además de los órganos técnicos de asesoramiento intervienen de manera importante todo lo relativo a la prevención los órganos de representación de los trabajadores, y en especial los Delegados de Prevención como figura fundamental para que puedan ejercer su derecho de consulta y participación de los trabajadores.
6. Como órgano de encuentro del empresario y los trabajadores, la ley prevé la formación de los Comités de Seguridad y Salud en centros con más de 50 trabajadores.
7. Dado el grado de participación que tienen los Delegados de Prevención por imperativo legal, los Comités de Seguridad y Salud resultan el lugar adecuado para canalizar la acción preventiva de forma unificada en la empresa.
8. Los Comités de Seguridad y Salud funcionan según las reglas que ellos mismos establecen, por lo que un buen reglamento puede llegar a permitir que aquellos se integren dentro de la organización que el empresario determina para resolver los aspectos preventivos.
9. Para las empresas que disponen de varios centros, la Ley prevé la posibilidad de constituir Comités Intercentros, que servirían para aunar criterios en la forma de actuación de aquéllos.



RESUMEN

PLANES Y PROGRAMAS DE ACCIÓN PREVENTIVA

1. La planificación de la acción preventiva es el marco que prevé la Ley de Prevención de Riesgos Laborales para desarrollar las actividades que den como resultado el control de los riesgos en la empresa.
2. Planificar es definir y documentar las acciones que hay que realizar para conseguir unos objetivos determinados.
3. Las acciones a desarrollar y que por consiguiente van a ser el contenido de la planificación están vinculadas a la propia empresa en este campo. Así,
 - a) En el caso de que la política centre las acciones en dar respuesta a las exigencias legales, las acciones que se incluyen en la planificación vendrán impuestas por los resultados de las evaluaciones de riesgos y las requeridas para la vigilancia de la salud impuesta por la ley.
 - b) Para el supuesto de que haya una política comprometida con la prevención, las necesidades de la planificación marcadas por la evaluación de riesgos se complementarán con aquellas acciones que determinan los objetivos internos de la empresa.
4. Para facilitar la decisión empresarial sobre las actuaciones a planificar es conveniente clasificar las acciones de modo que resulte comprensible su alcance a quién toma decisiones. Un ejemplo de esta clasificación es:
 - a) acciones de innovación
 - b) acciones de mejora
 - c) acciones de reposición
 - d) acciones coyunturales
 - e) acciones de formación
 - f) acciones de vigilancia de la salud
5. Una vez seleccionadas las acciones que se quiere realizar es necesario determinar el periodo de tiempo en que se llevarán a efecto.
6. La ejecución de las acciones se realiza mediante programas donde se establecerá:
 - a) un objetivo
 - b) las acciones que lo componen
 - c) las áreas afectadas
 - d) las personas responsables de la ejecución
 - e) los recursos humanos y materiales
 - f) el presupuesto
 - g) el plazo
 - h) los elementos de seguimiento control y actualización
 - i) informe de resultados.
7. Puesto en marcha los programas, hay que controlar la ejecución de cada una de las acciones que lo componen, estableciendo en su caso las

medidas correctoras pertinentes cuando existen desviaciones o no se logren los objetivos propuestos al iniciar la acción.





RESUMEN EVALUACIÓN DE RIESGOS

1. Se entenderá como riesgo laboral la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo. Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.
2. La evaluación de riesgos laborales es el proceso dirigido a estimar la magnitud de aquellos riesgos que no hayan podido evitarse, obteniendo la información necesaria para que el empresario esté en condiciones de tomar una decisión apropiada sobre la necesidad de adoptar medidas preventivas y, en tal caso sobre el tipo de medidas que deben adoptarse.
3. La acción preventiva en la empresa se planificará por el empresario a partir de una evaluación inicial de los riesgos para la seguridad y la salud de los trabajadores, que se realizará con carácter general, teniendo en cuenta la naturaleza de la actividad, y relación con aquellos que estén expuestos a riesgos especiales. igual evaluación deberá hacerse con ocasión de la elección de los equipos de trabajo, de las sustancias o preparados químicos y del acondicionamiento de los lugares de trabajo.
4. Corresponde a los técnicos de nivel intermedio las siguientes funciones relacionadas con la evaluación de riesgos:
 - Realizar evaluaciones de riesgos, salvo las específicamente reservadas al nivel superior.
 - Proponer medidas para el control y reducción de los riesgos o plantear la necesidad de recurrir a nivel superior, a la vista de los resultados de la evaluación.
5. En la documentación a que hace referencia la Ley de Prevención de Riesgos Laborales deberá reflejarse, para cada puesto de trabajo cuya evaluación ponga de manifiesto la necesidad de tomar alguna medida preventiva, los siguientes datos:
 - La identificación del puesto de trabajo.
 - El riesgo riesgos existentes y la relación de trabajadores afectados.
 - El resultado de la evaluación y las medidas preventivas procedentes
 - La referencia de los criterios y procedimientos de evaluación y de los métodos de medición, análisis o ensayos utilizados.



RESUMEN LA DOCUMENTACIÓN

1. El carácter formal de la Ley 31/1995 de Prevención de Riesgos Laborales hace de la documentación un elemento obligado en la gestión de los riesgos laborales en la empresa que se convierte además en fundamental cuando hacemos de los documentos e incluimos en ellos las herramientas para llevar a cabo la acción preventiva.
2. Los documentos como herramientas para la gestión los podemos dividir en:
 - a) organizativos
 - b) administrativos
 - c) técnicos
3. Dentro de los documentos de tipo organizativo podemos destacar:
 - a) sistema de prevención
 - b) manual de prevención
 - c) plan de prevención
4. En el grupo de los documentos técnicos tenemos:
 - a) condiciones de trabajo
 - b) vigilancia de la salud
 - c) accidentes
 - d) normas y procedimientos
5. Pertenecen a los documentos administrativos:
 - a) cartas
 - b) comunicaciones
6. Se deben destacar como documentos formales, siendo motivo de sanción el no contar con ellos:
 - a) evaluación de riesgos
 - b) planificación de la acción preventiva
 - c) programación de la acción preventiva
 - d) medidas de prevención y protección a adoptar
 - e) material de protección que debe utilizarse
 - f) controles periódicos de las condiciones de trabajo y actividad de los trabajadores
 - g) controles del estado de salud de los trabajadores
 - h) relación de accidentes de trabajo y enfermedades profesionales
 - i) informes sobre accidentes y enfermedades
7. Como documento que hace de herramienta general para la gestión de los riesgos laborales existe el manual de prevención donde se recoge la política, organización, responsabilidades y modo de actuación y las normas y procedimientos que hacen posible una actuación uniforme y coherente

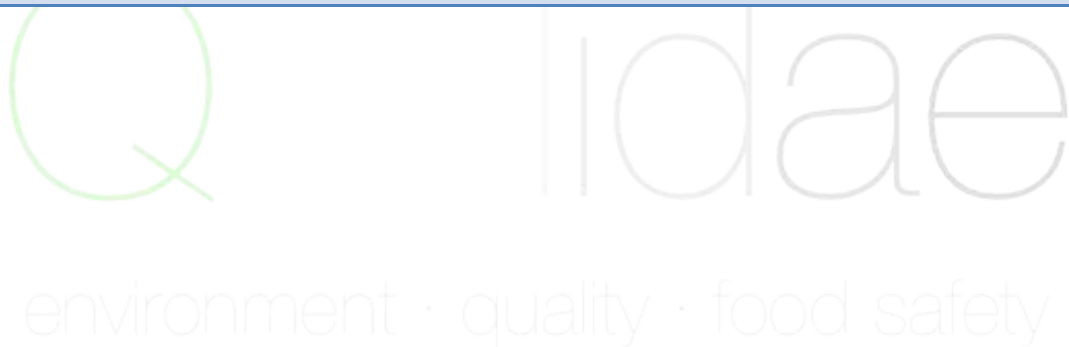
8. Partiendo de la importancia que tiene la documentación en la prevención de riesgos y considerando el carácter finalista de la Ley, la documentación ha de ser:

- clara sencilla y concreta.
- Su contenido ha de responder a los parámetros:
 - a) necesario
 - b) realizable
 - c) exigible

debiendo en todo caso pensar en su necesidad de conservación.

9. Por último hay que considerar no sólo la documentación que se genera dentro de la empresa, sino aquella otra que procedente del exterior resulta conveniente y que se recoge en la necesaria biblioteca. A esta documentación pertenece:

- a) normativa
- b) legal
- c) técnica
- d) revistas
- e) libros





RESUMEN PRIMEROS AUXILIOS

1. Los primeros auxilios son aquellas medidas que se adoptan sobre un accidentado tan pronto se conoce el hecho y son tendentes a salvar vidas cómo evitar que se empeore la situación o aliviar el sufrimiento hasta que llegan las asistencias sanitarias.
2. Las actuaciones de los primeros auxilios no pretenden en ningún caso sustituir a la labor de los médicos.
3. Sólo se deberá actuar en primeros auxilios cuando se está seguro de lo que se está realizando. En otro caso, la simple compañía al herido dándole ánimos hasta que llegue la asistencia sanitaria será de gran ayuda.
4. Los primeros auxilios se realizan en función de las manifestaciones que presenta el accidentado, siendo las más características:
 - a) paro cardiorrespiratorio
 - b) traumatismos
 - c) fracturas
 - d) amputaciones
 - e) hemorragias
 - f) quemaduras
 - g) electrocuciones
 - h) intoxicaciones
5. Ante estas manifestaciones se debe actuar controlando primero los signos vitales para lo cual se utiliza el P.A.S. que es un sistema de actuación ante las emergencias que consiste en :
 - a) P: Proteger
 - b) A: Avisar
 - c) S: Socorrer
6. **PROTEGER:** pretende crear una situación de seguridad para la atención tanto para el accidentado como para las personas que van a practicar los primeros auxilios.
7. **AVISAR:** representa la acción encaminada a solicitar la asistencia sanitaria profesional. Para ello, no debe abandonarse al accidentado y se deberá esperar a que alguien pueda hacerlo. Si no queda otro remedio que dejar al herido para pedir ayuda, si estuviera consciente, habrá que informarle de nuestras intenciones, dejándola en condiciones de máxima seguridad en todo caso.
8. **SOCORRER:** es la parte del plan en la que se actúa sobre el herido.
9. En primer lugar se debe hacer una valoración respecto de los signos vitales de la persona:

- 1) conciencia
- 2) respiración
- 3) circulación sanguínea

10. Si el herido está consciente, seguro, respira y el corazón funciona.

11. Si el herido está inconsciente se comprobará la respiración. Para ello se aproxima a la boca o nariz del accidentado la mejilla o dorso de la mano y se observará el pecho y abdomen tratando de descubrir los movimientos respiratorios.

12. Si no respira se procederá a practicar la respiración artificial boca a boca o boca a nariz, para lo cual se mantendrán abiertas las vías aéreas y se observará si hay algún obstáculo en cuyo caso se extraerá con cuidado para impedir su desplazamiento en el sentido de obstrucción de las vías aéreas.

13. El siguiente paso consistirá en determinar que hay circulación sanguínea, es decir, si el corazón funciona. Para ello se tomará el pulso carotídeo.

14. Si descubrimos que no hay movimiento del corazón, hay que practicar inmediatamente la reanimación cardiovascular.

15. En cualquier caso si apreciamos una hemorragia abundante, trataremos de contenerla lo antes posible.

16. Se pondrá especial cuidado a las hemorragias exteriorizadas, nos indican posibles daños internos graves.

17. En cuanto a las hemorragias externas se tratan de controlar por aplicación de:

- 1º Compresión directa
- 2º compresión arterial
- 3º torniquete

siempre en este orden.

18. Controladas las manifestaciones vitales se procederá a realizar una valoración secundaria dando un repaso a las diferentes partes del organismo para descubrir posibles daños y actuar para que no empeoren hasta que lleguen las asistencias

